



Einzigartige "Blue Bowl" mit blauen Kartoffeln



Zutaten

Für die Bowl:

5	kleine blaue Kartoffeln
1 EL	Mohn
1/4 Kopf	Rotkohl
1 EL	Blue Curacao
1 TL	Apfelessig
1	Prise Salz
1	Prise schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Prise	Muskatnuss
1 Prise	Zimt
3 EL	Olivenöl
1 TL	Beerenmarmelade
3	Pflaumen
50 g	Heidelbeeren
50 g	Blaue Trauben
30 g	Blauschimmelkäse

Rezeptinfo

Zutaten für 1 Portion

Zubereitungszeit: 40 Min.

pro Portion: 5343 kJ, 1277 kcal, 126 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 78 g Fett, 28 mg Cholesterin, 16 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €



Zubereitung

Es wird mal wieder Zeit für eine verrückte Bowl-Kreation! Im Rahmen unserer Black Box Challenge haben wir eine leckere Bowl aus allerlei blauen Zutaten zubereitet. Mach dich gefasst auf eine einzigartige Kombination aus blauen Kartoffeln, Blaumohn, Blue Curacao, Blaubeeren und Blauschimmelkäse. Klingt zwar total verrückt, schmeckt aber echt gut! Werde kreativ und mache es gerne mal nach! Nimmst du die Challenge an? Hier geht's zum Rezept:

Step 1:

Schäle die Kartoffeln und schneide sie in kleine Würfel. Lasse sie in der Mikrowelle abgedeckt für ca. 4 Minuten garen. Gib etwas Öl in eine Pfanne und brate die Kartoffeln zusammen mit dem Mohn, Salz und Pfeffer scharf an. Sobald die Kartoffeln gut durchgebraten sind, nimmst du sie von der Pfanne.

Step 2:

Den Rotkohl mit dem Sparschäler in dünne Streifen raspeln, in einem Topf mit ein wenig Wasser garen und dabei darauf achte, dass dieser schön bissfest bleibt. Gib etwas Öl, Apfelessig, Blue Curcacao und Gewürze hinzu. Schmecke den Kohl zum Schluss mit Beerenmarmelade ab.

Step 3:

Schneide das Obst und den Camembert in kleine Stücken und richte die Kartoffeln mit dem Rotkohl, den Früchten und dem Joghurt in einer Bowl an. Als Topping kannst du etwas Mohn und ein wenig Marmelade verwenden.